

Erläuterungen

Im Mittelpunkt von Gesundheits-, Freizeit- und Leistungssport steht oft das Training der allgemeinen Ausdauer. Dabei ist es das Ziel der Trainingssteuerung, die Belastung des Organismus so zu gestalten, dass Trainings- und Gesundheitseffekte optimiert werden – die Leistungsfähigkeit der aeroben Energiebereitstellung (vollständige Oxidation von Kohlenhydraten oder freien Fettsäuren in Anwesenheit von Sauerstoff) verbessert wird.

Richtig dosierte Belastung (über das Ermitteln der aerob-anaeroben Schwelle) führt zu einer dauerhaften Entlastung des Herzens. Parallel dazu wird die Energieausnutzung in der Muskulatur verbessert, sodass beim Abbau von Kohlenhydraten und Fetten weniger „Abfallprodukte“ in Form von Laktat anfallen.

Voraussetzung für eine richtig dosierte Belastung ist ein Training unter Kontrolle der Herzfrequenz. Am genauesten wird ihr Puls während des Ausdauertrainings mit einem Pulsgürtel, übertragen auf eine Pulsuhr am Handgelenk oder direkt auf ein Fitnessgerät, gemessen.

Analyse

Durch die Laktatschwellen-Bestimmung (standardisierte aerob-anaerobe Schwelle bei 4mmol/l Laktat) wurde ihre aktuelle IST-Leistung bestimmt. Ihre persönliche Leistung wird mit der durchschnittlichen Leistung eines Freizeitsportlers ihrer Altersgruppe, Körpergröße und Körpergewichts verglichen.

Trainingssteuerung

Mit dem submaximalen Laktat-Stufentest erhalten sie einfach, schnell und exakt ihre Herzfrequenz-Bereiche für verschiedene Trainingsziele und die verschiedenen Intensitäten der Trainingsarten Fahrrad/Walking, Laufen, Rudern, etc.

Rekom	Regenerations und Kompensationstraining Einem intensiven Training sollte eine Trainingseinheit in diesem Bereich folgen, um die Erholungszeit zu verkürzen
GA 1a	Grundlagenausdauertraining – Fettstoffwechsel Optimaler Bereich für langdauernde Belastungen – Gesundheits- und Fett-Verbrennungsbereich
GA 1 b	
GA 2	Grundlagenausdauertraining – Herz-Kreislauf-Training In Kombination mit GA 1 der richtige Bereich um ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern
Tempo	Intervalltraining oder Tempolauf Um ihre Schnellkraftausdauer (Stehvermögen im 400m-Lauf) zu verbessern, sollten sie in diesem Bereich trainieren.

Trainingsempfehlung

2-3 Trainingseinheiten pro Woche mit Intensität und Dauer, die ihren körperlichen Möglichkeiten und ihren Zielen entsprechen.

Regelmäßiges Training bringt sie ihrem Ziel näher – ihr Trainingszustand verändert sich!

Um ihr Workout dem „neuen Körper“ anzupassen, ist es nötig, in regelmäßigen Abständen (alle 4 Monate) diesen Test zu wiederholen.

Ihr Betreuer